

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №71 «КОРАБЛИК»

Рассмотрено
На педагогическом совете МБДОУ
Протокол № 1
От « 28 » августа 2025г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
Детский сад №71 «Кораблик»
_____ Блинова Т.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЭБИ ФИТНЕС»**

Составитель:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Свежова Татьяна Михзайловна

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи Программы

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

1.2. Планируемые результаты

1.2.1. Целевые ориентиры первого года обучения

1.2.2. Целевые ориентиры второго года обучения

1.2.3. Целевые ориентиры третьего года обучения

1.2.4. Мониторинг.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Планирование образовательной деятельности

3.2. Методическое обеспечение программы

3.3. Финансовые условия реализации программы

3.4. Кадровые условия реализации программы

3.5. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

3.6. Перечень литературных источников

ВВЕДЕНИЕ

Оздоровительная программа дополнительного образования детей по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Программа дополнительного образования для дошкольников «Бэби фитнес» составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании в Российской Федерации», с постановлением правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. №706 об утверждении правил оказания платных образовательных услуг, Федеральным государственным образовательным стандартом.

Разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных и достаточно сложных задач направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования в целом. Одной из центральных педагогических проблем является модернизация образовательных систем различного уровня, в том числе дошкольного образования. Это активизирует поиск новых эффективных форм, средств, методов и технологий обучения, воспитания и физического развития детей дошкольного возраста. В связи с этим разработана дополнительная образовательная программа «Бэби фитнес», которая включает в себя следующие разделы:

- скалолазание с использованием скалодрома;
- работа на тренажерах;
- футбол гимнастика;
- упражнения на профилактику осанки, плоскостопия;
- дыхательная гимнастика.

Фитбол – это большой упругий мяч. Упражнения на фитболах позволяют решать следующие задачи (Соломеникова Н.М., Машина Т.Н. 2011): укрепление здоровья детей, повышение функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности; развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Скалолазание вид спорта, который заключается в лазании по естественному (скалы) или искусственному (скалодром) рельефу. Скалолазание, как и плавание, считается спортом, который наиболее гармонично развивает все основные группы мышц. Кроме того регулярные занятия скалолазанием: равномерно развивают все мышцы тела; развивают гибкость и пластику движений; укрепляют кости и суставы ребенка; улучшают пространственное мышление ребенка, координацию, а также навыки моторики и реакции; значительно усиливают силу и цепкость пальцев; повышают скорость принятия решений; развивают зрительную память и логическое мышление; способствуют развитию морально-волевых качеств и повышению самооценки.

Один из самых важных моментов занятий на фитболах и скалодроме с детьми дошкольного возраста – это подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение дошкольников к занятиям.

Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и

противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климато-географическими и экологическими.

В наш модернизированный и автоматизированный век, человек все меньше двигается, все меньше совершает физической работы. Автомобиль, телевизор, лифт – все это обуславливает малоподвижный образ жизни. Поэтому «гипокинезия» т.е. недостаточная двигательная активность все больше «молодеет», она отмечается уже у дошкольников. Часто родители, да и общество в целом, как говорится, подливает масло в огонь, т.к. сейчас доминирует идея интеллектуального развития ребенка. Почти все время ребята заняты решением задач, разучиванием стихов и составлением рассказов и т.п. Мальчикам и девочкам необходимо бегать, прыгать, кувыркаться, играть и т.д., т.е. развивать полноценно и всесторонне.

От гипокинезии, в первую очередь, страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость, уменьшается масса и объем мышц, снижается устойчивость организма к простудным заболеваниям, вызывается нарушение обмена веществ, возникает ожирение, что само по себе неблагоприятно воздействует на растущий организм. Дети становятся вялыми, раздражительными, ухудшаются показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Забота о здоровье – важнейшая задача родителей, педагогов, инструкторов, врачей, детей и всего государства.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Среди множества форм спортивного воспитания подрастающего поколения на сегодняшний день особое место занимает фитнес.

Детский фитнес – это интересные, полезные и доступные для разных возрастных групп физкультурно-оздоровительные мероприятия, укрепляющие физическое и психическое здоровье, формирующие навыки здорового образа жизни.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков, психических процессов и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. С целью выявления актуальности программы в ДОУ было проведено анкетирование родителей (законных представителей) о необходимости создания оздоровительной программы (приложение №1). Итоги анкетирования показали, что детский фитнес востребован среди родителей (законных представителей) детей.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она:

1. Разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: обеспечить сохранение и укрепление здоровья, эмоционального благополучия дошкольников, формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью в системе воспитательных, оздоровительных и профилактических мероприятий проводимых ДОУ, используя здоровьесберегающие технологии. Создавать инновационное пространство в ДОУ, формировать деятельность позитивного имиджа на основе современных образовательных технологий.

2. По данным ежегодного медицинского обследования 50% детей имеют какую-либо патологию здоровья.

3. Результаты анкетирования показали; родителям известно, что физкультура укрепляет здоровье, воспитывает дисциплину, формирует уверенность в себе и в своих силах. Поэтому сегодня в условиях малоподвижного домашнего образа жизни дошкольников наибольшей популярностью у детей и родителей пользуются занятия спортом.

4. Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как для ее реализации в нашем ДОУ имеется современное спортивное оборудование, такие как фитболы, велотренажеры, степ – тренажеры, скамья под штангу, батуты, скалодром.

Программа разработана с учетом возраста детей, их индивидуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Преимущество программы (новизна). Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Образовательная программа не предусматривает использование такого инвентаря как фитболы, батуты, велотренажеров, степ-тренажеров и скалодрома. Преимущество данной программы заключается в

использовании вышеперечисленного оборудования. Все предусмотренные занятия проводятся в игровой форме.

1.1.1.Цели и задачи Программы

Цель программы: содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребёнка, укрепление здоровья, профилактика плоскостопия, нарушения осанки, обучение двигательным навыкам. Занятия строятся в соответствии с физическими и психологическими особенностями детей.

Задачи программы.

Оздоровительные:

Укреплять здоровье детей с помощью фитболов, скалодрома, тренажеров и другого спортивного оборудования.

Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, силу мышц свода стопы для профилактики плоскостопия.

Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов, скалодрома, тренажеров и прочего спортивного оборудования.

Образовательные:

Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, равновесие, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх, вести здоровый образ жизни.

1.1.2.Принципы и подходы к формированию программы

Принцип психологической комфортности, при которой создается среда, обеспечивающая не только снятие всех стрессообразующих факторов, но и переживание радости, чувство удовлетворения, увлеченности деятельностью

Принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой выполнения упражнений; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.

Принцип единства воспитательных, обучающих, развивающих целей и задач.

Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные и т.д.)

Принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных упражнений.

Принцип систематичности, который предусматривает разучивание упражнений, регулярное.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания занятий, в росте объемов, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов при обучении.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

1.2. Планируемые результаты

1.2.1 Целевые ориентиры первого года обучения

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе.
Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора.
Легко реагирует на сигналы.
Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.
Правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу.
Проявляет интерес к новым упражнениям.

1.2.2. Целевые ориентиры второго года обучения

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения на фитболе.

Способен самостоятельно организовать игру.
Владеет самооценкой и контролирует других детей.
Сохраняется длительное устойчивое равновесие.
Следит за осанкой.
Проявляет интерес к скалодрому.
Лазание по скалодрому, несколько падений.

1.2.3.Целевые ориентиры третьего года обучения

Равновесие устойчивое.
Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.
Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.
Самостоятельно организует игры.
Уверенное лазание по скалодрому.
Лазание по скалодрому без падений.

1.2.4. Мониторинг

Уровни освоения программы **во 2 младшей группе.**

Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень.

Выполняет движения на фитболе с помощью педагога. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

Низкий уровень.

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.

Уровни освоения программы в **средней группе.**

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу, но с помощью педагога. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Критерии освоения программы в **старшей группе.**

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в **подготовительной группе.**

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 4 года обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет (вторая младшая, средняя, старшая и подготовительная группы).

У детей 3-7 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 4-6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

Для занятий в качестве звукового оформления подбирается специальная музыка, которая создает благоприятную атмосферу. Музыка – существенная часть занятия, она не только создает радостное настроение, но и активизирует движения.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

Для успешной реализации программы, полноценного развития и воспитания детей дошкольного возраста, необходимо объединение усилий педагога и родителей, создание

атмосферы общности интересов, взаимоподдержки, установление партнерских отношений с семьей каждого воспитанника.

2.3. Взаимодействие педагога с семьями дошкольников

Основными направлениями взаимодействия с родителями являются:

- организационная деятельность (планирование образовательной деятельности, разработка занятий, подборка музыкального репертуара для занятий);
- педагогическое просвещение (консультации, семинары, мастер классы);
- совместная деятельность детей, родителей, педагогов (итоговые занятия совместно с родителями).

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Планирование образовательной деятельности

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года по ДОП – сентябрь – май.

Количество занятий в учебном году – 36.

Объем недельной нагрузки при реализации ДОП - в неделю 1 раз.

Занятия проводятся во вторую половину дня в соответствии с расписанием.

Продолжительность занятия:

Вторая младшая группа – 15 мин.

Средняя группа – 20 мин.

Старшая группа – 25 мин.

Подготовительная группа – 30 мин.

Ведущей формой организации обучения является групповая и подгрупповая, индивидуальная.

Занятия проводятся по традиционным частям: вводная, основная и заключительная. Вводная часть - работа на тренажерах, несложные упражнения. Музыкальное сопровождение помогает выполнить их с большей амплитудой, четко и с хорошим настроением. Подготовительная часть составляет 10-15% от общей продолжительности занятия. Основная часть – упражнения, используемые с целью развития всех основных физических качеств: силы, гибкости, быстроты и координации движений, выносливости, упражнения на фитболах, упражнения на скалодроме, упражнения на профилактику осанки, плоскостопия, подвижная игра. Основная часть составляет 75-80% от общей продолжительности занятия. В заключительной части – дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, релаксационные упражнения. Цель данных упражнений – обеспечить максимальное восстановление всех функций организма к исходному уровню, а также организовать отдых детей после физической нагрузки за достаточно короткий промежуток времени. Заключительная часть составляет 5-10% от общей продолжительности занятия.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения.

Содержание занятий средней группы. Всего 36 часов

МЕСЯЦ	ЗАДАЧИ	ОСНОВНЫЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ, ПРИМЕЧАНИЕ
Сентябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Учить соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений с мячом.	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная, разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболах.(комплекс №1) - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. Подвижная игра - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». <u>Заключительная часть:</u> упражнения на расслабление (приложение №3)	Фитболы, велотренажеры, степ-тренажеры и другие, батут, тоннель, мягкие модули, маты, скамейки, сухой бассейн. Индивидуальные коврики. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.
Октябрь	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений на фитболе.	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная, бег, разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболах.(комплекс №1) Подвижная игра - игры с фитболом.(приложение №2) Круговая тренировка ОВД	

		<u>Заключительная часть:</u> комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1 (приложение №4)	
Ноябрь	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	<u>Вводная часть:</u> Ходьба обычная, бег,разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболах.(комплекс №1) Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). Круговая тренировка ОВД <u>Заключительная часть:</u> веселый тренинг (приложение №5)	
Декабрь	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<u>Вводная часть:</u> Различные виды ходьбы, бег, разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №2) -«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; - и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«Шагаем по футболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола	Фитболы, велотренажеры, степ-тренажеры и другие, батут, тоннель, мягкие модули, маты, скамейки, сухой бассейн. Индивидуальные коврики.

		вперед-назад; - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.; - «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. - «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> упражнения на расслабление (приложение №3)	Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.
Январь	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений на фитболе.	<u>Вводная часть:</u> Различные виды ходьбы, бег, разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №2) Круговая тренировка ОВД Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1 (приложение №4)	Велотренажеры, степ- тренажеры и другие, батут, Фитболы, тоннель, мягкие модули, маты, скамейки, сухой бассейн. Индивидуальные коврики.
Февраль	Совершенствовать умение выполнять комплекс	<u>Вводная часть:</u> Различные виды ходьбы, бег, разминка по кругу, работа на тренажерах.	

	упражнений.	<u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №2) Круговая тренировка ОВД Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> веселый тренинг (приложение №5)	
Март	Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Тренировка равновесия и координации	<u>Вводная часть:</u> Разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №3) -«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; - «Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; <u>Заключительная часть:</u> упражнения на расслабление (приложение №3)	Фитболы, велотренажеры, степ-тренажеры и другие, батут, тоннель, мягкие модули, маты, скамейки, сухой бассейн. Индивидуальные коврики.

Апрель	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений на фитболе.	<u>Вводная часть:</u> Разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №3) Круговая тренировка Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1 (приложение №4)	Фитболы, велотренажеры, степ-тренажеры и другие, батут, тоннель, мягкие модули, маты, скамейки, сухой бассейн. Индивидуальные коврики.
Май	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	<u>Вводная часть:</u> Разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №3) <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №3) Круговая тренировка ОВД Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> веселый тренинг (приложение №5)	Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2 год обучения.

Содержание упражнений старшей группы. Включается скалолазание.

Всего 36 часов

МЕСЯЦ	ЗАДАЧИ	ОСНОВНЫЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ, ПРИМЕЧАНИЕ
Сентябрь	Учить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №4) - «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;	При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно

		-«Покачаемся» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> упражнения на расслабление (приложение №3)	
Октябрь	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений на фитболе. Учить детей правильной постановке ног на скалодроме.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка перед занятием на скалодроме (приложение №6) <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №4) Скалолазание Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1 (приложение №4)	При передвижении по скалодрому туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.
Ноябрь	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №4) Круговая тренировка ОВД Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> веселый тренинг (приложение №5)	
Декабрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №5) -«Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в	При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно

		стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтالي, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> упражнения на расслабление (приложение №3)	использовать соревнования.
Январь	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений на фитболе. Учить правильному положению центра тяжести на скалодроме	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка перед занятием на скалодроме (приложение №6) <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №5) Скалолазание Подвижная игра – игровые упражнения на скалодроме (приложение №7). <u>Заключительная часть:</u> комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1 (приложение №4)	При передвижении по скалодрому туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.
Февраль	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка на тренажерах <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №5) Круговая тренировка ОВД Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> веселый тренинг (приложение №5)	Батут, тренажеры, фитболы, тоннель, маты, сухой бассейн, индивидуальные коврики, колючие (массажные) мячи, массажные дорожки, гимнастические палки, диски здоровья, мягкие модули, канат, дуги, скалодром.
Март	Учить выполнению упражнений на растягивание	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, работа на тренажерах.	

	с использованием фитбола. Учить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №6) - «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки. - «Качаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> упражнения на расслабление (приложение №3)	При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.
Апрель	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений на фитболе. Учить правильному захвату зацепок руками.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка перед занятием на скалодроме (приложение №6) <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №6) Скалолазание Подвижная игра – игровые упражнения на скалодроме (приложение №7). <u>Заключительная часть:</u> комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1 (приложение №4)	При передвижении по скалодрому туловище должно находиться на максимально близком расстоянии от нее. Чем ближе центр тяжести к стене, тем меньше нагрузка на руки и активнее включаются ноги.

Май	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка на тренажерах <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №6) Круговая тренировка ОВД Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> веселый тренинг (приложение №5)	
-----	--	---	--

3 год обучения.

Содержание упражнений подготовительной к школе группы.

Всего 36 часов

МЕСЯЦ	ЗАДАЧИ	ОСНОВНЫЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	ОБОРУДОВАНИЕ, ПРИМЕЧАНИЕ
Сентябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка на тренажерах <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №7) -«Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные. Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> упражнения на расслабление (приложение №3)	При самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.
Октябрь	Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений на фитболе. Знакомить с различным	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка перед занятием на скалодроме (приложение №6) <u>Основная часть:</u>	Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном

	положением рук и ног на скалодроме.	Упражнения на фитболе (комплекс №7) Скалолазание. Игровые упражнения на скалодроме (приложение №7) <u>Заключительная часть:</u> комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1 (приложение №4)	направлении, с использованием зацепок большого размера. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.
Ноябрь	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №7) Круговая тренировка ОВД Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> веселый тренинг (приложение №5)	
Декабрь	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка на тренажерах <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №8) - «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу; Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> упражнения на расслабление (приложение №3)	

Январь	Продолжать совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Упражнять в лазании на скалодроме в горизонтальном направлении.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка перед занятием на скалодроме (приложение №6) <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №8) Скалолазание. Игровые упражнения на скалодроме (приложение №7) <u>Заключительная часть:</u> комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1 (приложение №4)	При совершенствовании навыков лазания по скалодрому, постепенно увеличивается высота подъема и выполнение упражнений, так же вводятся мелкие зацепы. При выполнении упражнений на стенке детям следует указывать те места, откуда они должны начать движение и где его закончить
Февраль	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №7) Круговая тренировка ОВД Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> веселый тренинг (приложение №5)	
Март	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка на тренажерах <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №9) «Наклонись» -и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; -и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2).	Велотренажеры, степ – тренажеры, доска под штангу, фитболы, индивидуальные коврики, массажные – колючие мячи, диски здоровья, канат, тоннель, дуги, мягкие модули, батут, маты, сухой бассейн.

		<u>Заключительная часть:</u> упражнения на расслабление (приложение №3)	
Апрель	Продолжать совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Упражнять в лазании на скалодроме, увеличивая высоту подъема	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, разминка перед занятием на скалодроме (приложение №6) <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №9) Скалолазание. Игровые упражнения на скалодроме (приложение №7) <u>Заключительная часть:</u> комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики №1 (приложение №4)	Упражнения на скалодроме отрабатываются на высоте 30 – 40 см от уровня мата с продвижением в горизонтальном направлении, с использованием зацепов большого размера. При выполнении упражнений ребенком педагог следит за правильностью техники выполнения.
Май	Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.	<u>Вводная часть:</u> различные виды ходьбы, бега, разминка по кругу, работа на тренажерах. <u>Основная часть:</u> Упражнения на фитболе (комплекс №7) Круговая тренировка ОВД Подвижная игра - игры с фитболом (приложение №2). <u>Заключительная часть:</u> веселый тренинг (приложение №5)	

3.2. Методическое обеспечение программы

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий:

- ✓ фитболы по количеству детей;
- ✓ скалодром;
- ✓ шведская стенка;
- ✓ тренажеры;
- ✓ маты;
- ✓ мягкие модули;
- ✓ сухой бассейн;
- ✓ коврики для упражнений на полу;
- ✓ гимнастические палки;
- ✓ диск здоровья;
- ✓ массажные дорожки;
- ✓ массажные (колючие) мячи;
- ✓ тоннель для пролезания;
- ✓ спортивная скамейка;
- ✓ аудиоаппаратура, ИКТ.

Программа может быть дополнена богатым иллюстративным материалом на основе новейших технических и интерактивных средств обучения: видео- и аудио иллюстрации, компьютерные интерактивные пособия и программы по всем изучаемым темам.

3.3 Финансовые условия реализации программы

Реализация программы осуществляется на средства ДО.

3.4. Кадровые условия реализации программы.

Качественный уровень реализации программы зависит от профессиональной подготовленности педагога. Только наличие у них соответствующего образования, опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

3.5. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования
3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций 2.4.1.3049-13
4. Постановление правительства Российской Федерации от 15 августа 2013г. №706 Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг.

3.6. Используемая литература

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения./под ред. Р.А.Еремной. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
2. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю., Фудим Е.Я. Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей. – М., 2001.
3. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
4. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. Екатеринбург УГТУ-УПИ 2000.
5. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт.-сост Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель, 2011. – 159 с.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.:ТЦ Сфера. 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)
7. Токаева Т.Э. Утренняя гимнастика с фитболом для второй младшей группы: метод. Пособие/Т.Э.Токаева. – Пермь, 2006.
8. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт. Ростов н/Д., 2004.